VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

А. МИХЕЛИС

極真会

БОЕВОЕ КАРАТЭ



Раздел I. ОРУЖИЕ КАРАТЭ

"Каратэ" — дословно означает: борьба голыми руками и оно требует, чтобы все тело человека было превращено в оружие, которое мы сможем употреблять в борьбе, чтобы достигнуть той ступени (того уровня), в котором мы можем употреблять все части тела, вплоть до каждого пальца, как сильное оружие, мы должны знать как правильно управлять своим телом и использовать его как оружие.

Старые мастера каратэ говорили, что необходимо 3 года учить как правильно сжать кулак, следующие 3 года — изучать позиции каратэ и лишь в очередные 3 года можно было учить удары. Другими словами: создать из тела оружие — это и есть основа основ каратэ Полное и правильное изучение этих основ требует интенсивных упражнений.

Старая японская пословица говорит о древней науке фехтования на мечах ("кендо"): "Если меч настоящий, то сердце железное, если же сердце железное, то и меч — настоящий". Это же можно перенести и на каратэ, подразумевая под словами "меч" человеческое тело. Поэтому каратист должен правильно заботиться о своем теле. Начинающим это следует усвоить, так как правильно научиться каратэ возможно только при условии постоянных тренировок, которые создадут из тела оружие.

1. Главное оружие: руки

Наблюдения долгих лет показывают, что начинающие допускают ошибки, считая достаточным, тренируя ладонь или ребро ладони, добиться укрепления кожи и мышц той части руки, которым производится удар. Это серьезнейшая ошибка, так как без помощи суставов кисти и локтя, руки и плеча ладонь и ребро ладони не может быть разрушительным оружием.

Для развития эффективного оружия каратэ существенные правильные тренировки всего тела и координация всех частей тела. Это надо иметь в виду.

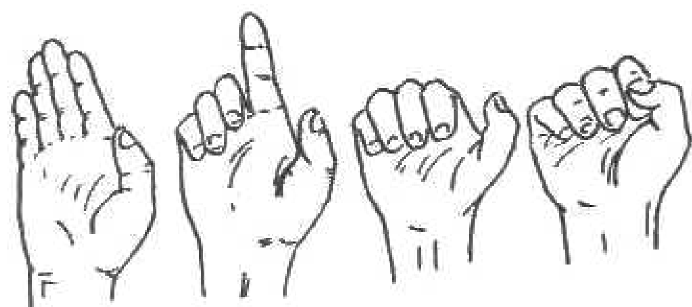


Рис. 1 Кулак

Для правильного сжатия кулака, чаще всего употребляемого и одного из важнейших оружий каратэ, согнуть четыре пальца как можно крепче и к ним прижать большой палец. Крепко сгибая пальцы в кулак вы защищаете суставы в основании пальцев и одновременно напрягаете сухожилия сустава. Особое внимание уделяйте малому пальцу, так как он часто отделяется от кулака или спущен, что может привести к его повреждению.

Самой важной частью кулака является ударная поверхность, т. е. та часть, которая касается объекта удара. Удар всегда производится "головкой кулака" (рис. 2) — основанием у суставов указательного и среднего пальцев.

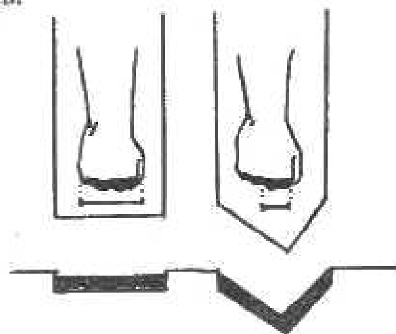


Рис. 2.

Внизу показана теория удара кулаком. В отличие от боксера, каратист не бьет всем кулаком, а лишь суставами двух пальцев, в результате чего ударная поверхность меньше, но значительно возрастает сила удара.

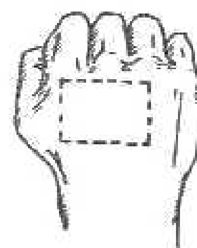


Рис. 3. Вывернутый кулак

Кисть формируется в кулак как было сказано ранее, ударная поверхность та же, разница в том, что во время удара кулак вывернут наоборот. Вывернутый кулак применяется при ударах снизу вверх и сверху вниз. Выучив удар вывернутым кулаком, следует научиться выворачивать кулак в наружную сторону к моменту удара.

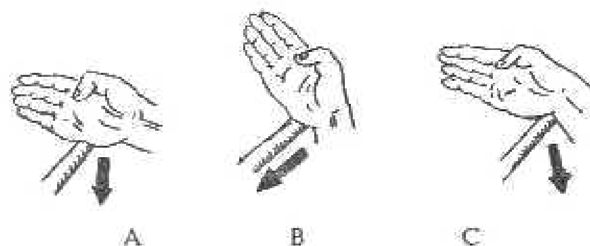


Рис. 4. Ребро ладони

Пальцы вытянуты, большой палец тесно прижат. Тыльная часть ладони повернута вверх, вниз или наружу. Ударная часть — ребро ладони в продолжении из-под малого пальца. Удар ребром ладони называется "каратэ удар" и чаще всего производится по лицу, телу или в окружности на уровне живота. Ребро ладони применяют и для блокирования ударов противника.

Частый удар ребром ладони — удар вниз (рис. А).

Другой удар — в момент удара кисть немного приподнять (рис. В).

При ударе вниз кисть надо немного спустить по отношению к части руки от кисти до локтя (рис. С).



Рис. 5. Удар суставом одного пальца

Выдвиньте вперед второй сустав среднего пальца из сжатого кулака. Это положение применяется в ударах по чувствительным местам на теле противника: в висок, подбородок и т. д.

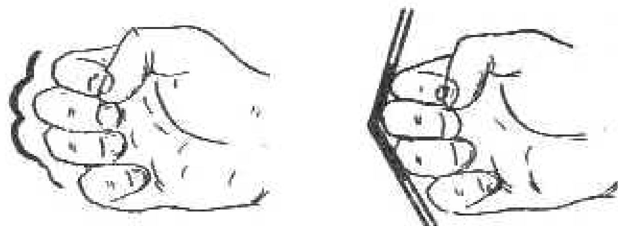


Рис. 6. Удар "Змеиной головой"

Выставьте суставы указательного, среднего и безымянного пальцев так, чтобы сустав среднего выступал больше чем другие (см. рисунок). Пальцы должны быть хорошо сжаты. Применение такое же, как и в предыдущем случае.

Удар производится кончиками вытянутых пальцев.

Вариант, показанный на иллюстрациях, весьма силен и производится так, что пальцы слегка согнуты у основания.

Рука-копье (обычный способ удара):



Рис. 7. Рука-копье (с согнутыми пальцами)

Пальцы вытянуты, а большой палец согнут и прижат к ладони. Этим способом обычно бьют противника в район живота.

При этих ударах надо следить, чтобы пальцы были полностью вытянуты во избежание их повреждения.

Удар производится вытянутым пальцем, тыльная сторона ладони может быть повернута вверх или наружу.



Рис. 8. Указательный палец



Рис. 9. Двоепальцевое копье

Указательный и средний пальцы вытянуты, образуя "V". Применение как при ударе указательным пальцем: удар в глаза.

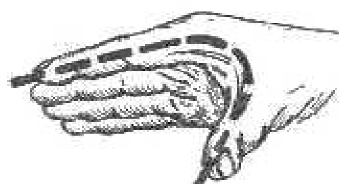


Рис. 10. Крюк

Рука вытянута, ладонь вниз, большой палец отведен в сторону. Ударная поверхность — искривленная часть между указательным и большим пальцами. Применяется при ударах по горлу противника.



Рис. 11. Кистевой сустав Рис. 12. Верх ладони

Кистевой сустав применяется и при блокировании и в нападении, но гораздо чаще в китайском боксе (кемпо), чем в каратэ. Эта часть тела очень чувствительна, так как здесь проходит много нервов, поэтому необходимо помнить, что при ударе надо хорошо согнуть кисть в суставе и бить со всей силы. Этот удар редко применяется, но может наноситься по низким частям тела, снизу, вверх, справа налево и слева направо.

И эта часть руки применяется и в нападении и обороне. Верхом ладони обычно блокируются все удары, направленные на нижние части тела и, некоторые, направленные в лицо. Когда бьете верхом ладони, важно напрячь мышцы всех пяти пальцев.

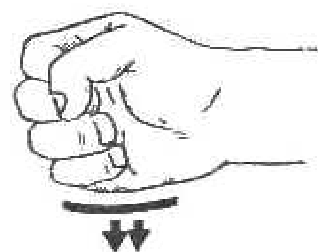


Рис 13. Кулак-молот



Рис 14. Птичий клюв

Кулак складывается как и в случае удара кулаком вперед, но ударной поверхностью служит "утолщенная" часть нижней стороны кулака в продолжении малого пальца (ребро ладони). Речь идет о той же ударной поверхности как и в случае удара ребром ладони, а значит эти два удара требуется тренировать совместно.

Этот удар чаще применяется в кемпо (кит. боксе), нежели в каратэ, но однако является очень важным ударом. Все пальцы сжаты в одной точке, а запястье повернуто вверх. Ударная поверхность — соединенные пальцы; удар производится вперед.

Если правильно производить этот удар, то внутреннее ребро ладони легче применить, чем просто "ребро ладони", но если удар произведен неправильно, то это

может повлечь за собой повреждение руки. Для формирования кисти для этого удара требуется вытянуть пальцы, а большой палец твердо прижать к ладони. Внимательно рассмотрите рисунок, чтобы точно усвоить и запомнить ударную поверхность. При ударе ладонь может быть повернута вверх или вниз.



Рис. 15.
Внутреннее ребро ладони



Рис. 16.
Полусжатая ладонь

Пальцы сгибаются только во втором суставе, а большой палец твердо прижат к ладони. Концы пальцев твердо прижимаются к ладони. Внутренней стороной кисти бьете противника в лицо или около уха.

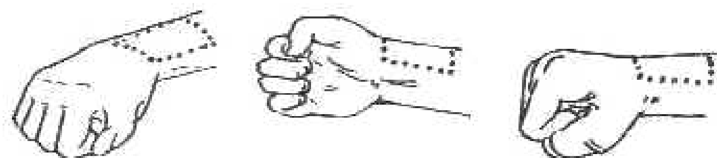


Рис. 17. Часть руки от кисти до локтя

Ударная поверхность — часть руки от кисти до локтя. Эта же часть обычно используется для блокирования, но ею же и производят удары. В этом случае ударные поверхности:

И здесь речь идет о мало известном ударе, который все же очень полезен. Кисть сжимается как обычно, но большой палец сгибаем и его конец прижимаем ко второму суставу указательного пальца. Удар в висок может быть смертельным для противника, поэтому этот

удар в спортивной борьбе запрещен. Однако хорошо знать и этот удар, так как он очень силен и может с пользой послужить в обороне.

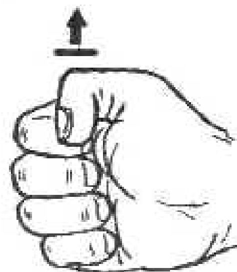


Рис. 18. Большой палец

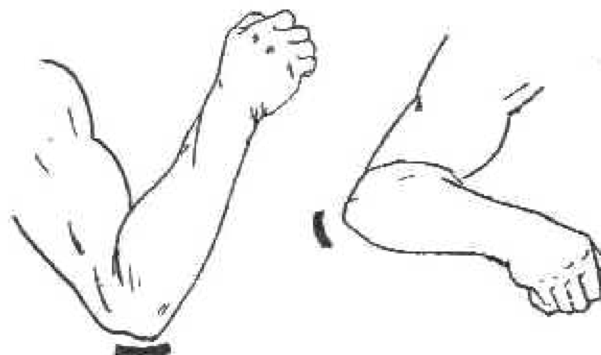


Рис. 19. Локоть

Удар локтем — сильнее любого другого удара рукой, но из-за кратости предплечья имеет очень малую досягаемость. Но, когда противник близко, этот удар очень эффективен. Удар наносится снизу вверх, сверху вниз или в сторону, и обычно применяется для удара в среднюю часть тела или в подбородок.

2. Ценное оружие: ноги.

Хотя используем меньшей частью ноги для ударов, чем в случае с рукой; хотя она меньше подвержена повреждением при ударе, так как на ней обычно кожа черствее и толще, чем на руке, нельзя забывать, что — как и при ударе рукой — и при ударах ногой одинаково важную роль играет взаимодействие щиколотки, колена и бедра для достижения той страшной силы удара какой мы хотим произвести. Это особенно касается щиколотки, которая подвержена повреждениям, если удары производятся неправильно, плохо выучены и недостаточно тренированы. При всех мощных удара очень важен резкий рывок щиколотк

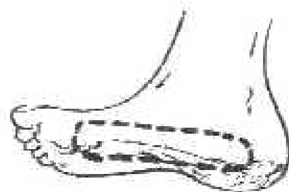


Рис. 20 Ребро стопы



Рис 21 Верх стопы

При ударе в сторону очень часто употребляется ребро стопы, которое имеет много общего с ребром ладони при ударе рукой.

Чаще всего применяется при ударах вперед в живо противника или при круговых ударах в ребра или подбородок.

В момент удара пальцы необходимо выгнуть ка можно сильнее назад, лишь при этом условии напрягаются мышцы и ударная поверхность становится креп и, в это же время, пальцы предохраняются от повреждения. При ударе большую роль играет резкий рывок от коленного сустава. Эти удары подобны ударам кисти и кулака при ударах рукой.

Колено чаще всего употребляется при ударах между ног противника, в лицо или ребра противника, который в этот момент нагнулся. Можно и голову противника потянув ее вниз, ударить коленом

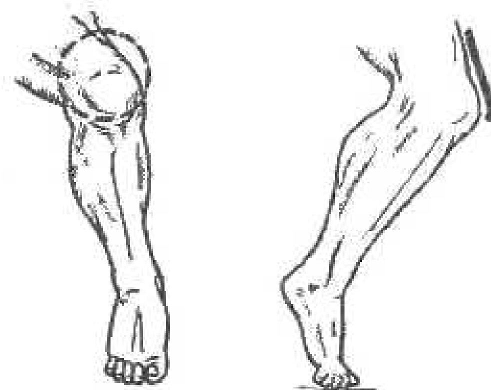


Рис. 22. Колено

Мышцы, дающие силу этому удару, находятся в бедре. Поэтому, для эффективного использования колена при ударах, должны иметь хорошо развитые и тренированные бока. Когда бьете коленом, следите, чтобы пальцы ударной ноги были направлены вниз. Колено и локоть имеют много общего.



Рис. 23. Стопа

Употребляется для ударов противника по рукам, во время его нападения, или в живот.

Пятка весьма эффективна при ударах из поворота и удара назад в живот или лицо противника. Она является сильным оружием для произведения последнего удара поверженного противника или при обороне, когда вы повержены, а противник продолжает нападать.

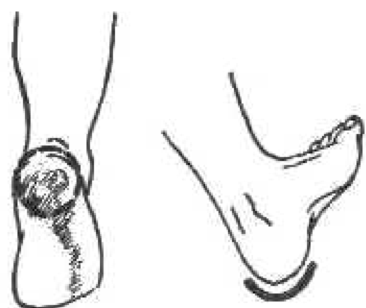


Рис. 24. Пятка



Рис. 25. Подъем

Подъем применяется для ударов: между ног, в живот, лицо, уши или ребра. В момент удара подъемом необходим резкий рывок ноги. Для достижения этого рывка надо иметь крепкую щиколотку. Запомните, что в момент удара пальцы должны быть напряжены и прижаты один к другому.

3. Голова

Хотя удары головой редко применяются в каратэ, они интересны для нас тем, что часто встречаются в Северном Китае, Корее, Монголии и Советском Союзе.

Несмотря на то, что частое применение головы для ударов не рекомендуется, следует отметить, что удары головой в ближнем бою весьма эффективны, поскольку можно нанести сильный удар.

Удары головой.

Ввиду большой силы удары головой производятся, когда нет другого выхода.

Удары головой можно поделить на два вида:
удар головой прямо вперед (рис. 26);
удар головой в сторону (рис. 27).
Еще два удара головой:
— удар, когда противник держит вас сзади (рис. 28);
— удар вверх, когда поднимаетесь из сидячего положения.



Рис. 26.



Рис. 27.



Рис. 28.

Раздел II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (РАЗМИНКА)

Особенность подготовительных упражнений в каратэ состоит в том, что они направлены на укрепление и подвижность суставов, а не мышц. Все упражнения, показанные на последующих страницах, включают в себя употребление суставов пальцев на руках и ногах, запястья, колена, щиколотки и подъема, тазобедренных суставов, кистевого сустава, локтя и шеи.

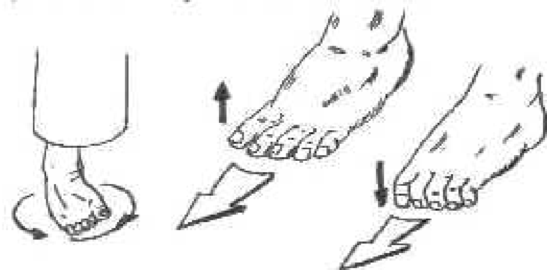


Рис. 29, 30. Тренировка подъема и щиколотки

Хотя эти подготовительные упражнения не столько интересны, как разучивание приемов каратэ, — они необходимы. Без подготовительной гимнастики каратист при изучении элементов каратэ может получить повреждение мышц, суставов и т. д. Для того, чтобы он всегда был в норме, каратист обязан ЕЖЕДНЕВНО выполнять основные подготовительные упражнения.

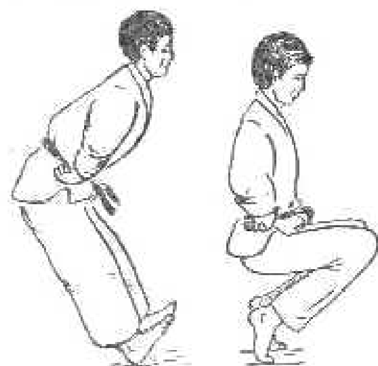


Рис. 31. Тренировка ахиллесова сухожилия

Поднимите правую ногу и вращайте стопу по кругу несколько раз. То же повторите с левой ногой (рис. 29).

Вытяните, сожмите и напрягите пальцы ноги и слегка ударяйте ими прямо вперед (рис. 30).

Присядьте на пальцы и поднимите пятки. Качайтесь назад на пятки, выравнивая при этом ноги и поднимая пальцы вверх.



Рис. 32, 33, 34. Упражнения для растяжки

Цель этого упражнения как можно шире раздвигать ноги. В начале кажется, что это трудно сделать, но это упражнение необходимо для развития сильного удара ногой. Будьте внимательны, не "переборщите" и не повредитесь, когда начнете делать это упражнение. Но оно даст возможность постепенно растяжку ног довести до 180°, что необходимо для нанесения хорошего удара. Когда растяните ноги, наклоните тело к левой ноге и возьмите щиколотку обеими руками. Лбом коснитесь колена, а затем повторите это в правую сторону.



Рис. 35. Упражнения для колен

Займите положение "глубокий полуприсед" и вращайте колени сначала в одну, а затем в другую сторону.

Встаньте, широко расставив ноги и руки, сцепите из-за головы. Нагибайтесь вперед и назад. Во время

упражнения постепенно сдвигайте ноги и закончите упражнение со сдвинутыми ногами. Соединение ног — самая важная часть упражнения, но и наклоны надо производить как можно ниже (рис 36, 37, 38, 39).

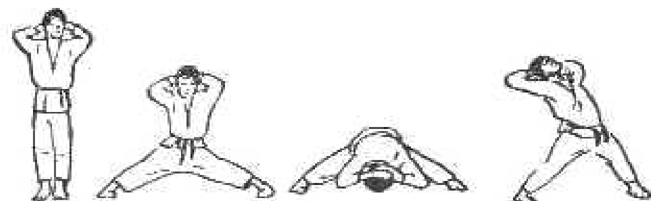


Рис 36, 37, 38, 39,
Разминка косых мышц туловища и бедер

Стоя, со сдвинутыми и **прямыми** ногами, наклонитесь вперед так, чтобы поставить ладони на пол пере ногами. Поднимите руки, поверните их и ладони поставьте из-за ног. Примите начальное положение и повторите упражнение (рис. 40)

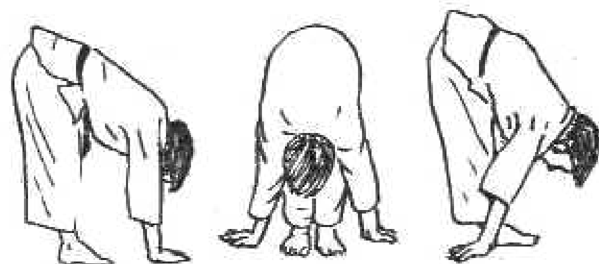


Рис 40

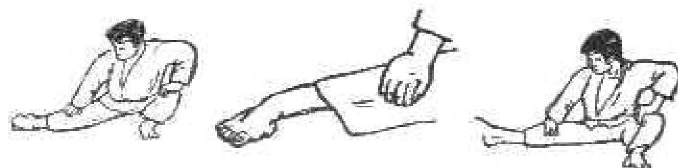


Рис 41 Разминка тазобедренных суставов

Держа подъем ноги вытянутым сколько можно, стопу ноги поставить на пол. Поднимите стопу с пола (поворачивая так, чтобы остался упор на пятку, а напряженные пальцы направлены вверх), одновременно опускайте тело и добейтесь положения, чтобы вытянутая нога была опущена как можно ниже к полу. Колено прижимать рукой, чтобы нога была все время вытянута и напряжена. То же повторить с другой ногой.

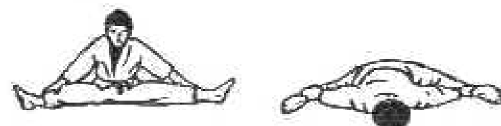


Рис 42 Упражнение — наклоны вперед

Сидя, раздвиньте как можно шире вытянутые ноги и ухватитесь руками за щиколотки. В этом положении наклоняйтесь вперед до касания лбом пола.

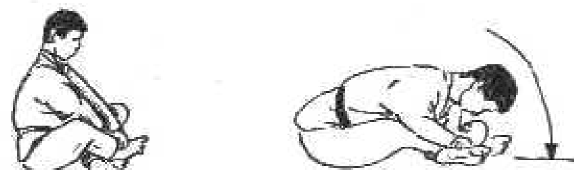


Рис 43 Упражнение — наклоны вперед
с "подвернутыми" ногами

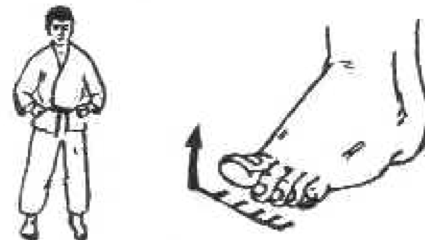


Рис 43а Упражнение для пальцев ног

Это упражнение — вариант предыдущего. Сядьте с разведенными бедрами, а стопы обеих ног соедините. Нагибайтесь вперед до касания пола лбом. Это упражнение весьма полезно для мышц спины и тазобедренных суставов.

Стойте с параллельными ступнями, держа руки на поясе. Поднимите пальцы ног один за другим, начиная с большого пальца, одновременно перенося тяжесть тела с одной стороны стопы на другую.



Рис. 44. Отжимы с расширенными ногами

Займите положение для отжимания с раздвинутыми, как можно шире, ногами.

Опускайте и поднимайте тело руками, как при обычных отжимах, но опирайтесь не ладонями, а на третьи фаланги пальцев. Это упражнение очень полезно для плеч и рук.

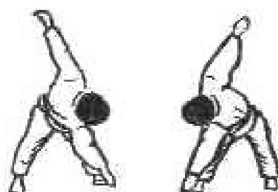


Рис. 45. Упражнение для спины и боков

Встаньте, раздвинув ноги, и согнитесь в поясе, держа ноги прямыми. Наклонитесь так, чтобы левую ногу (пальцы левой ноги) могли достать правой рукой, одновременно поднимая левую руку из-за спины. Продолжайте, вращая корпус влево-вправо, оставаясь в согнутом положении до конца упражнения. Руки должны быть вытянуты и напряжены, замахи руками производить с силой.



Рис. 46. Упражнение для шеи

Встаньте прямо, ноги — на ширине плеч. Нагните голову вперед, а затем назад, сколько можете. Возвращаясь в начальное положение, поверните голову как можно больше влево, а затем направо.

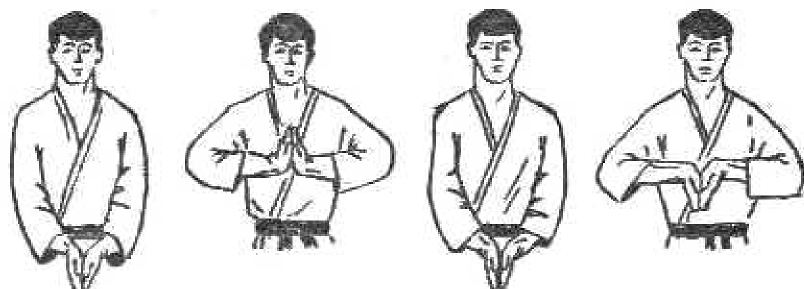


Рис. 47. Упражнение с соединенными руками

Займите положение "санчин" (рис. 47) с руками, согнутыми вперед-вверх и ладонями повернутыми внутрь. Разгибая напряженные руки, соедините ладони на уровне пояса. Держа соединенные ладони, поднимите руки вверх, в момент, когда руки на уровне груди, подтяните их к корпусу, удерживая соединенные ладони. Вращайте соединенные ладони, как можно выше и ниже (пальцы — вверх, вниз). Упражнение предназначено для укрепления мышц предплечья.

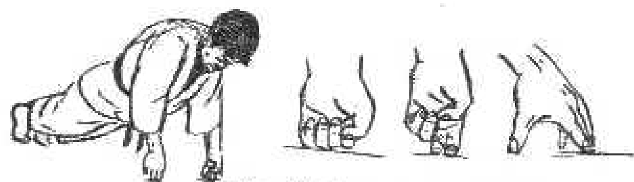


Рис 48 Варианты отжимов

Отжимы очень полезны для укрепления мышц. Для каратэ лучше производить отжимы опираясь на кулаки, а не как обычно — на ладони. Только указательный и средний пальцы должны касаться пола.

Отжимы, при которых опираются не на ладони или кулаки, а только на пальцы, очень сильно укрепляют сжатие кисти.

Раздел III. ПОЗИЦИИ (СТОЙКИ)

Какую стойку-позицию имеет человек и как движется во время борьбы — это весьма важно. При этом следует знать, что правильное движение зависит от правильной позиции (стойки) борца. Поэтому, без хорошо отработанного искусства (мастерства, умения) в позициях невозможно добиться правильных ударов, движения и формальных упражнений каратэ.

В каратэ — много позиций, каждая требует своей техники. В книге показано 12 позиций, но это — основные и их необходимо хорошо выучить.

Ступни параллельны с вытянутыми вперед пальцами. Ноги выпрямлены.

В следующих четырех позициях верхняя часть тела остается в том же положении, а меняется лишь положение ступней.

Концы пальцев направлены в сторону, пятки соединены, тело вертикально.



Рис. 49. Нормальная (обычная) позиция

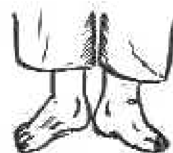


Рис. 50.
Позиция расширенных пальцев

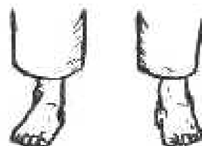


Рис. 51.
Параллельная позиция

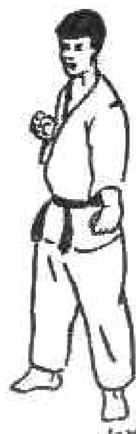




Рис. 52. Позиция прямо вперед

Ноги расставлены на ширину плеч, ступни — параллельны, пальцы направлены вперед (рис. 51).

Одна нога выставлена вперед и согнута в колене. Тело слегка нагнуто вперед, а задняя нога полностью вытянута. Ступня передней ноги направлена прямо — вперед, в ступня задней повернута в сторону (рис. 52).



Рис. 53. Позиция прямо назад

Одна нога выставлена вперед, пальцы этой ноги сжаты и вытянуты, а вторая нога ими упирается в пол. Тело держите вертикально. Тяжесть тела распределите так, чтобы около 70% находилось на задней ноге и лишь около 30% на передней.

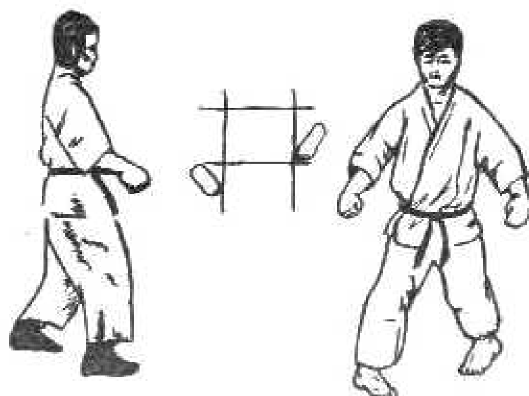


Рис. 54. Позиция "санчин"

Эта позиция применяется очень часто. Одна нога слегка выдвинута вперед, а другая — назад. Пальцы обеих ног направлены во внутрь. Как и все другие позиции, и эта имеет два варианта: правый и левый. На снимке показан правый вариант, так как правая нога выдвинута вперед.



Рис 55. Позиция всадника

Опустите тело в позицию, которая напоминает положение всадника на коне. Тяжесть тела равномерно распределена на обе расставленные ноги, пальцы которых направлены вперед, а ступни параллельны.

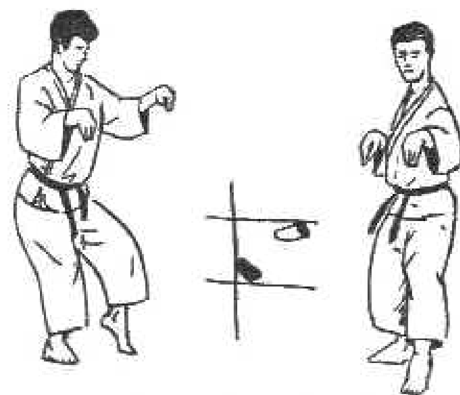


Рис. 56. Кошачья позиция

Позиция ног в этой стойке немного напоминает положение задних лап кошки. Одна нога выдвинута вперед, ступня этой ноги согнута так, что пятка не достает

до пола. На задней ноге держится почти 90% тяжести тела, таким образом передняя нога всегда готова для удара.



Рис. 57. Стойка "суммо"

Ноги расставлены, примерно на двойную ширину плеч, а пальцы ног повернуты строго в стороны. Ноги сначала должны быть выпрямлены, а затем приседают в эту крепкую стойку, которая происходит из позиции в японской борьбе.

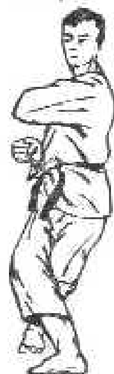


Рис. 58. Крючковатая стойка

Левая нога согнута из-за правой. Большая часть тяжести тела лежит на правой ноге, а пальцы левой ноги согнуты во внутрь (к полу).



Рис. 59. Журавлиная стойка

Называется так, потому что напоминает журавля, стоящего на одной ноге. Стопа одной ноги слегка прислонена к колену другой ноги, а вся тяжесть тела на упорной ноге.

Раздел IV. УДАРЫ РУКОЙ

Когда изучили подготовительные упражнения и основные стойки, можем перейти к освоению основополагающей техники. Основы каратэ весьма важны, особенно для начинающих., поэтому каждое упражнение надо повторить 30 раз ежедневно, что составит в целом ежедневную тренировку в 40—50 минут. Мы уже подчеркивали, что стойка "санчин" — лучшая для отработки основных видов техники, в то время как нормальная стойка и позиция всадника для этого не подходит.

Стойка "санчин" — хорошее упражнение для концентрации силы в мышцах живота. Как уже говорилось, в момент тренирования удара в этой стойке следует напрячь мышцы ударной поверхности, мышцы живота и дельтовидные мышцы.

Тренировку основ техники каратэ следует проводить всегда и постоянно, т. к. эти наипростейшие элементы являются самыми важными и без них не может быть хорошего каратэ.

Свободная борьба "кумите" — с ень и основ каратэ, а стержень "кумите" — основные элементы ос новные виды техники). Основные элементы — баз формальных упражнений каратэ, поэтому их необходи мо тренировать чаще чем все остальное. Конечно же каратисты овладевшие основами техники и желающие достичь мастерской ступени, должны изучить огромное число специальных элементов и упражнений. Но эта книга предназначена для желающих самостоятельно изучить каратэ, поэтому сложные элементы и упражнения в эту книгу не вошли.

На рисунках показаны правильные и неправильные моменты различных элементов основной техники, что дает возможность при изучении избежать ошибок, которые впоследствии труднее исправить.

Правильный удар рукой.

Удар рукой из свободной стойки — один из важнейших. В момент удара необходимо сильно напрячь мышцы живота, дельтовидные мышцы и суставы кисти руки. Не всё равно как произвести удар и, если удар рукой — самый важный удар в каратэ — не научитесь правильно делать, никогда не сможете освоить каратэ

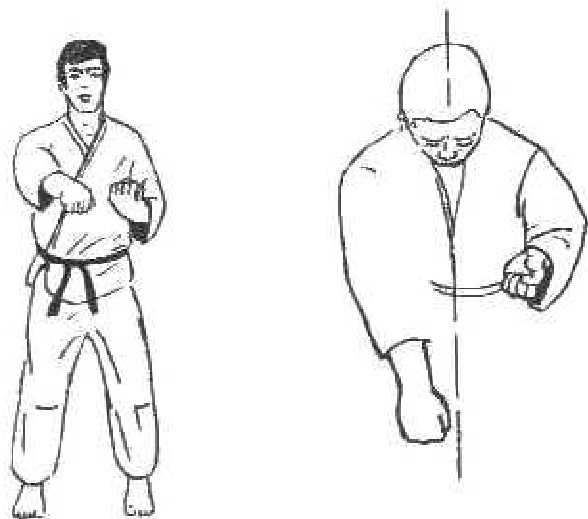


Рис 60

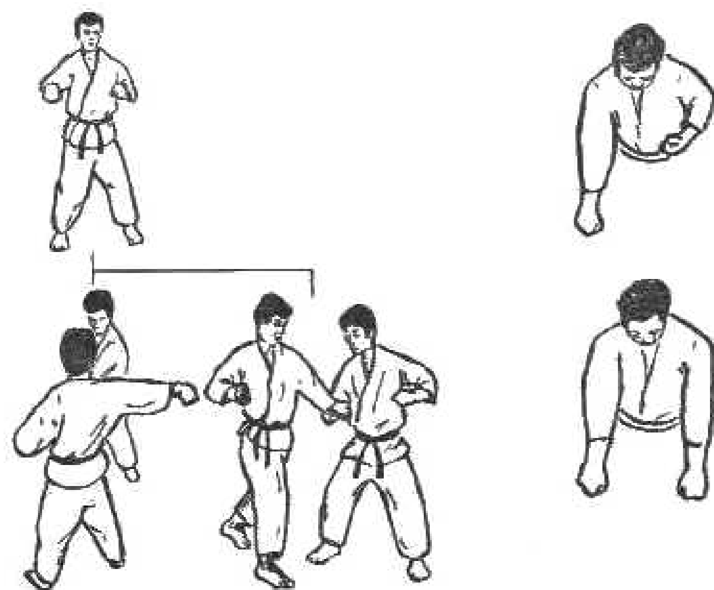


Рис. 61.

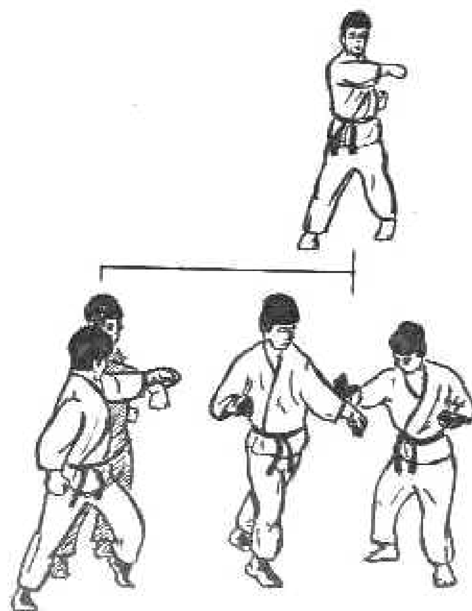


Рис. 62.

На рисунке 60 показан удар (как надо бить) кистью (кулаком) виды спереди и сверху.

На рисунках 61, 62 показано чем плох удар, если он нанесён так, что рука отклонена вперед — в сторону или вперед — во внутрь.

Неправильный удар

Во время нанесения этого удара рука вытянута прямо от плеча (торчком) и, если вытянуть обе руки, они были бы параллельны.

Как видите на рисунках, когда удар наносится "из плеча", то противник ухватит вашу руку и выбьет вас из равновесия. Он может эту руку ухватить и повредить ее в локте, что хорошо видно на рис.

На рис. 62 показан удар, который нанесён слишком глубоко "во внутрь", до ширины другого плеча. Если бы вы в этом положении вытянули обе руки, они перекрестились в локтях.

Такой удар легко блокировать, что хорошо видно.



Рис. 63. Средний удар кулаком

В конце ещё раз подчеркнем важность правильного нанесения удара рукой. На это следует обратить внимание с самого начала, так как неправильно выученный удар впоследствии тяжело исправить.

Правильно нанесенный удар будет по настоящему силен и его может избежать или блокировать только человек, который многие годы изучал каратэ.

1. Кулак, которым производится удар, до начала удара находится около тела из-под пояса. Кулак сжат, локоть вблизи корпуса, тыльная часть кулака повернута вниз (на рисунках — левая рука).

2. Другая рука вытянута вперед перед грудью, кулак сжат, тыльная часть его повернута вверх.

3. Удар производится так, что руку, которая была около тела, резко выбрасывает вперед, а кулак, поворачивая, направляем в цель. В момент касания цели, тыльная сторона кулака повернута вверх.

Повороты кулака видны на рис. 63 внизу.

4. В момент, когда кулак коснется цели, все мышцы тела напрягаются и вся сила концентрируется в кулак.

5. В момент касания цели, рука резко останавливается.

6. Другая рука, которая до начала удара была выставлена вперед, убирается во время удара в позицию "около тела" (какую занимала рука наносящая удар). Удар одной рукой и оттягивание другой должны быть одновременны, а кулак оттягиваемой руки так же разворачивается так, что в момент удара тыльная сторона кулака, оттягиваемой руки, будет повернута вниз.

7. Плечи надо опустить (держать не напряженно), плечо ударной руки слегка выдвинуть вперед, но тело не должно поворачиваться, пальцы ног и мускулатуру живота необходимо особенно сильно напрячь в момент удара.

Мышцы живота играют очень большую роль и в силе удара в стабильности верхней части тела. Бока надо удержать в равновесии.

8. Подбородок надо убрать, а взгляд и во время удара (да и после) должен быть направлен в лицо противника. Даже когда нет противника, при изучении удара и тренировках необходимо смотреть в место, где должно находиться лицо противника.

9. Учить и тренироваться надо сначала одной, а затем другой рукой. Постепенно, приобретая навык, тренироваться надо работая сериями: удар правой, а затем

сразу левой рукой и наоборот. После этого можно перейти на тренинг более длинных и сложных серий: правая—левая—правая и т. д.

Во время изучения удара и тренировок особое внимание уделите пунктам 4, 6, 7 и 8, поскольку это все основные требования и общие почти для всех ударов рукой



Рис. 64. Высокий удар кулаком

Этот удар направлен в лицо противника, чаще всего в подбородок. Положение предшествующее удару: руки приподняты, кулаки на высоте плеч. Отличается от других ударов тем, что кулак сразу же в момент удара резко возвращаем к телу. Когда кулак попадает в цель, рука не останавливается, а оттягивается назад.

И этот удар начинается как и первый, от бока (чуть пониже бедер), откуда кулак, описав полукруг, бьет в цель со стороны. Рука при этом согнута в локте. В момент удара рука останавливается.



Рис. 65. Круговой удар кулаком



Рис. 66. Прямой удар вывернутым кулаком

Оба кулака поверните так, чтобы их тыльные стороны смотрели вперед. Руки — перед телом, кулаки на высоте лица, а локти вблизи передней части груди. Задерживая это положение кулаков, ударьте противника

коротким ударом в лицо. В момент соприкосновения целью руку резко отдернуть назад. Конечно же все движения должны быть очень быстрыми.

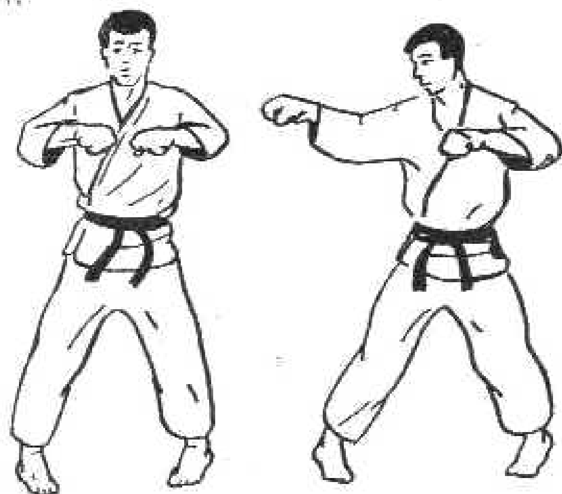


Рис 67 Удар вывернутым кулаком в сторону

Этот удар применяется если надо ударить противника стоящего сбоку (в сторонс). Кулаки перед ударом, находятся перед грудью. Кулак надо резко выбросить сторону и в момент удара сразу же отдернуть в первоначальное положение.

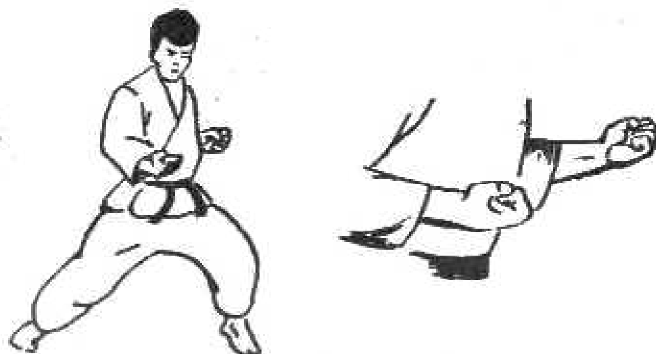


Рис 68 Низкий удар вывернуть лаком

Легко присядьте в позицию всадника и ударьте. В момент контакта с целью, кулак резко останавливается и отдергивается назад.



Рис 69 Удар вывернутым кулаком в сторону

Применяется для удара противника "под ребра". В момент контакта поверните кулак (как показано на снимке справа), а затем резко отдерните к телу.

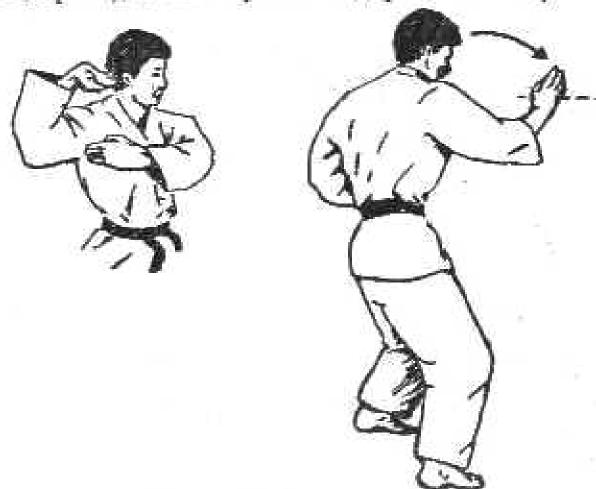


Рис 70 Удар ребром ладони в ключицу

Производится сверху — вниз по ключице противника. В момент касания противника резко подтяните другую руку к телу и слегка повернитесь боком, чтобы вся сила тела была сконцентрирована в ударной руке.



Рис. 71. Удар ребром ладони в лицо

Ударная рука идет по полукругу: от вашего уха до виска противника. Начало такое же, как показано на верхнем рисунке, но в этом случае рука идет не вниз, а по указанному полукругу. Следите, чтобы рука не была выгнута во внешнюю сторону и бейте прямо в цель. В момент касания с целью, руку резко остановить и напрячь мышцы живота, чтобы тело не качалось.

Таким же образом можно ударить противника под ребра.

Этот "глубокий удар" можно производить, к примеру, когда противник ухватил вас за воротник. Отличается от обычного удара потому, что рука идет по прямой линии. Но, и в этом случае, стойка должна быть крепкой, а нижняя часть тела стабильна.

Хорошо согните локоть и в размахе от бока ударьте в лицо противника, локоть в движении описывает полукруг. Другая рука должна быть крепко прижата к телу.

Таким же образом можно ударить противника в живот.



Рис. 72. Глубокий удар ребром ладони в ключицу



Рис. 73. Верхний удар локтем



Рис. 74.
Высокий удар локтем



Рис. 75.
Низкий удар локтем

Этот удар подобен предыдущему, но в этом случае к силе замаха руки используется в большой мере и сила всего тела, которую следует нести в удар локтем по подбородку противника. Это достигается, прежде всего, напряжением мышц живота и мышц ног.

Этот очень сильный удар производится: резко присядьте и в напряженный локоть во время удара внесите всю тяжесть тела.

Раздел V. УДАРЫ НОГОЙ

Удар ногой сильнее удара рукой, поэтому около 70% нападений в каратэ производится ногами. Однако не следует сопоставлять только разорительную мощь удара. Удары ногой медленнее чем удары рукой. Кроме того, при всех ударах ногой, кроме "летучих" ударов, одна нога остается на земле для опоры тела, а значит при ударах ногой гораздо слабее равновесие. Поэтому для поднятия эффективности ножного удара необходимо избавиться от двух недостатков: медленность и недостаток равновесия (устойчивости). Если тело при ударе не стабильно, то удар теряет 60—70% своей силы. Если же удар недостаточно быстр, это может привести к фатальным последствиям, так как противник может ухватить ногу, которой производится удар. Поэтому, при ударе ногой, необходимо добиться сильного

и быстрого удара, так, чтобы после удара нога была быстро отдернута в исходное положение.

Невероятно важно во время удара тело задержать в равновесии, причем так, чтобы верхняя часть тела и опорная нога были вертикальными по отношению к земле. Ударная нога замахивается в полукруге от этой вертикальной линии. Если удар будет произведен иначе, тело потеряет равновесие (устойчивость).

Если тело во время удара отклонится назад, то любой отпор противника приведет к вашему падению на спину, а если противник ухватит вашу ударную ногу, вы не сможете освободиться. Даже если в этом положении ваша нога и попадет в цель, сила удара будет вполовину меньше.

Одинаково большой ошибкой будет, если нагнуться вперед, так как тогда ваше лицо выставлено, что является легкой целью для контратаки противника. Если же линия, которая падает из центра тяжести тела, сдвинута вперед, уменьшается дуга, которой нога проходит до цели, что значительно уменьшает силу удара. Кроме того, если вы наклонены вперед, то при возвращении ударной ноги в исходное положение, обязательно потеряете равновесие (устойчивость).

Как мы уже подчеркнули и еще раз хотим обратить ваше внимание: устойчивость и стабильность имеют огромнейшее значение в каратэ.

Для того, чтобы развить быстроту — необходима устойчивость; для развития устойчивости — необходима быстрота. Эти два понятия — неразделимы.

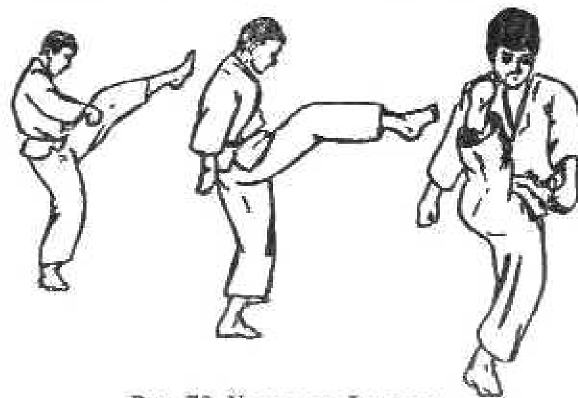


Рис. 76. Удар ногой вперед

Постарайтесь эти принципы понять и запомнить при изучении и тренировке ударов ногами.

Верхом стопы производится удар на высоту живота противника. Прежде всего, хорошо согните ударную ногу, затем поднимите колено как можно выше, оставляя голень опущенной. После этого резко и сильно "выбросьте" голень вперед до положения вытянутой ноги. Итак, два важнейших движения при ударе: сгибание и поднимание колена, и резкий выброс голени вперед. Если же говорить о настоящем ударе во время борьбы, оба эти движения должны быть соединены в единый резкий рывок. Как только удар произведен, т. е. верх стопы попал в цель, ногу необходимо сразу же вернуть в исходное положение (соблюдая те же элементы движения, но в обратной последовательности: согнуть ногу в колене и лишь тогда опустить на землю). Такое опускание ноги гарантирует вам устойчивость после удара. Тренируя этот удар, добейтесь **быстроты**, но с выполнением всех движений, описанных выше. Удары тренируйте с секундным интервалом. **Следите**, чтобы пятка опорной ноги не отрывалась от пола.

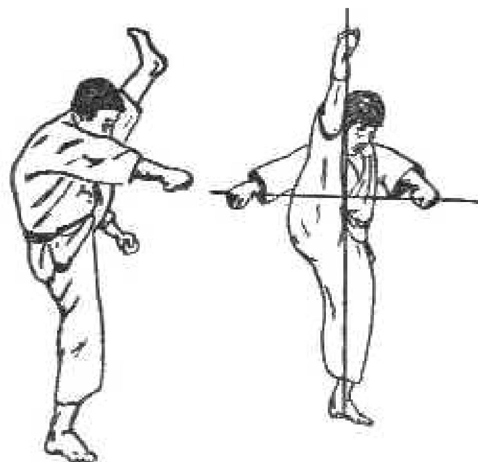


Рис. 77. Высокий удар

Верхом стопы ударьте высоко (в высоту головы противника). Следите, чтобы пятка опорной ноги не отрывалась от пола, так как ее отрыв грозит вам потерей устойчивости и равновесия. Обратите внимание и на положение рук, которые должны быть всегда готовыми к обороне и помогать при сохранении равновесия.

Как и при предыдущих ударах, вначале согните ногу и замахнитесь голенью, но при этом ударе стопа должна быть вытянута и верхом стопы бьете противника между ногами. Когда ногу отводите назад, сначала опустите голень, а затем опустите ногу на пол. И здесь важно оба движения производить быстро, как одно. Тренируйте внимательно удар за ударом с интервалом между ними в одну секунду.



Рис. 78. Удар в половые органы



Рис. 79. Удар коленом



Рис. 80. Высокий удар в сторону

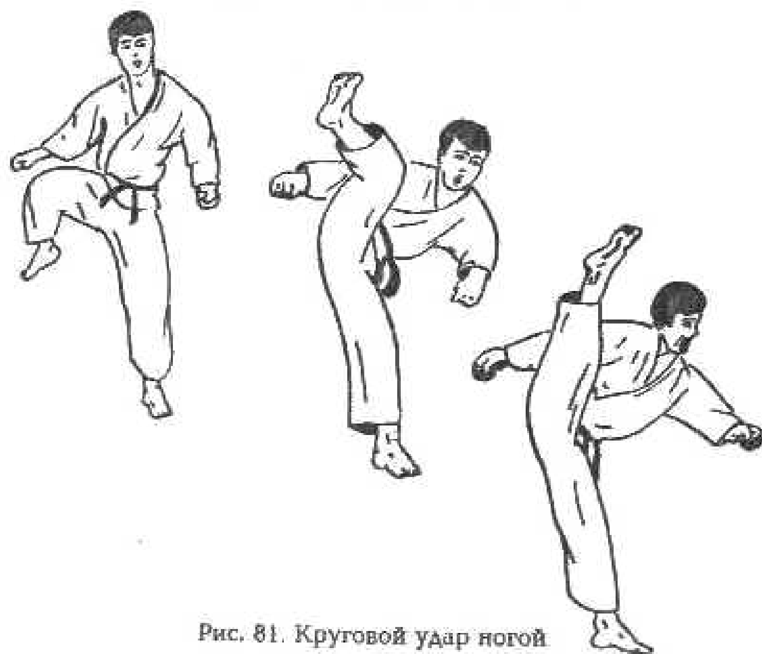


Рис. 81. Круговой удар ногой

Колено употребляется для удара противника в живот или в лицо (если удалось ухватить голову и нагнуть вниз). Согните колено и рывком выбросьте его вверх, употребляя для удара часть колена ближе к сгибу.

Если ваши бедра потеряли равновесие, то пятка опорной ноги оторвется от пола, что недопустимо. Бедра надо напрячь и задержать так для стабильности. Следите, чтобы верхняя часть тела не сгибалась ни вперед, ни назад.

При этом ударе надо быстро и без сгибания поднять ногу в сторону и ударить противника в голову внешним ребром стопы. Следите, чтобы опорная нога была полностью вытянута и избегайте наклона тела назад или в сторону. Пятку опорной ноги не отрывать от пола.

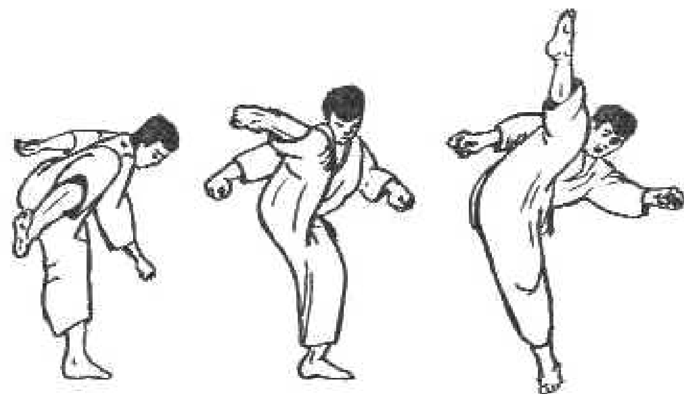


Рис. 82. Круговой удар ногой в шею

При этом круговом ударе верхом стопы в верхнюю часть тела противника, следите, чтобы опорная нога хорошо поддерживала равновесие и устойчивость тела. Согните колено ударной ноги и поднимите ее в сторону так, чтобы колено и стопа находились примерно на одной высоте, т. е. высоте пояса. Движения голени по дуге (от колена до цели) нанесите удар, следя, чтобы голень шла параллельно полу. Бедра надо повернуть так, чтобы стопа ударной ноги прошла до цели полукруг. Пятка опорной ноги ни в коем случае не должна отрываться от пола.

Этот удар верхом стопы в шею противника производится так же, как и обычный круговой удар ногой, но полукруговое движение тем эффективнее, чем быстрее его произвести. Следите, чтобы ударная и опорная ноги были полностью вытянуты.



Рис. 83. Удар ногой в сторону

Этот удар используется для нападения на живот или шею противника. Удар — вертикален по отношению к линии тела, а нога идет параллельно с полом. Прежде всего стопу ударной ноги поднимите до уровня колена опорной ноги, а затем сильно ударьте ребром стопы в сторону на высоту бока. Постарайтесь, чтобы большой палец ударной ноги был как можно сильнее выдвинут наружу (вверх и над остальными пальцами), а пятка слегка опущена вниз, — что приводит к напряжению мышц ударной ноги.

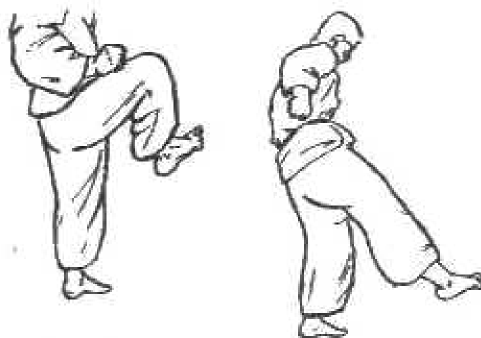


Рис. 84. Удар в коленный сустав

Этот удар направляется в колено противника как спереди, так и сбоку, и сзади. Как и при ударе в сторону, поднимем ногу до высоты колена опорной ноги и

тогда резким движением мышц ноги сильно бьем в сторону. Большой палец и пятка ударной ноги должны быть напряжены (как и в предыдущем ударе), что хорошо видно на рисунках.



Рис. 85. Удар пяткой



Рис. 86. Удар ногой назад

Этот удар производится пяткой прямо — вниз. Как при ударе вперед, согнуть колено и поднять его как можно выше, а затем со всей силы бьем пяткой прямо — вниз. В момент касания цели мышцы ноги напрячь, как мы это делаем при ударе рукой. Подъем и

опускание ноги должно производиться быстро — в одном движении. Следите за стабильностью верхней части тела, так как при этом ударе можно легко потерять равновесие.

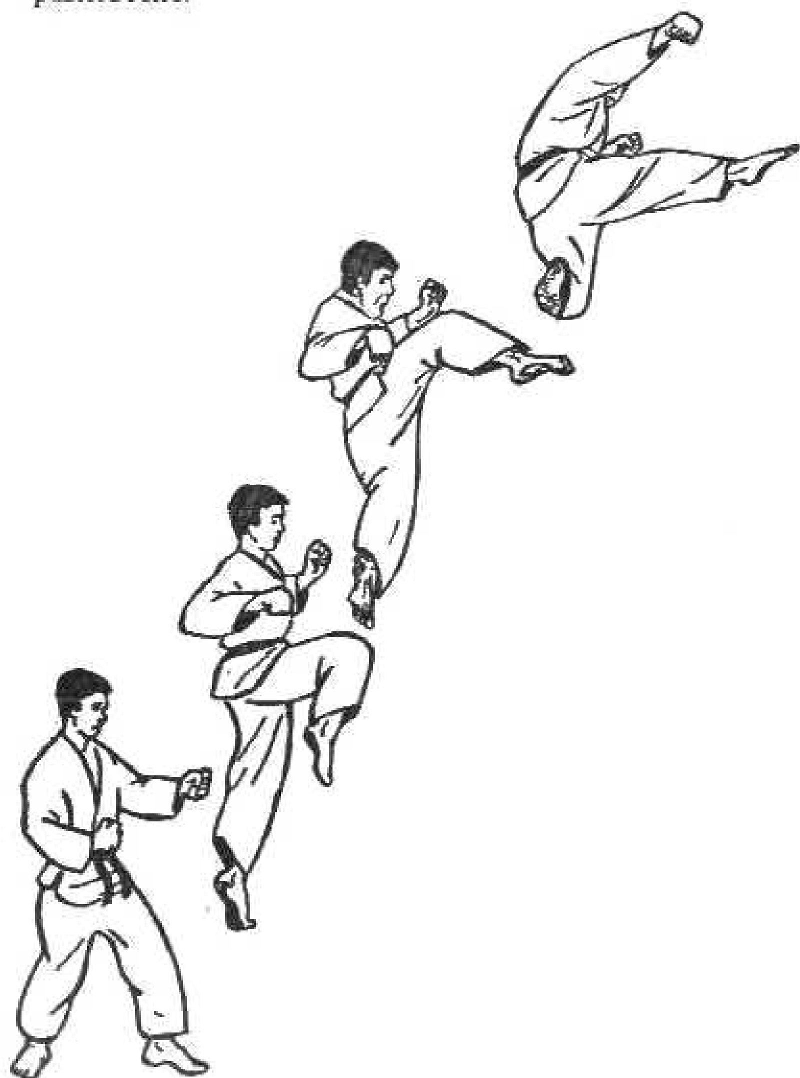


Рис. 87. Летящий удар ногой вперед

Этот удар предназначен для нападения на противника, стоящего за вашей спиной. Подобен круговому удару. Сначала поднимите ногу перед собой, а затем выбросьте назад. В момент касания цели пятка повернута во внутрь.

При этом ударе стоим в позиции для "удара ногой вперед", но подпрыгиваем вверх как можно выше, отталкиваясь обеими ногами. Находясь в наивысшей точке прыжка, бьем верхом стопы в лицо или шею противника. Необходимо прыгнуть как можно выше, так как при малом прыжке легко потерять равновесие. Следите, чтобы ударная нога после удара была возвращена в исходное положение до приземления после прыжка. Приземление должно быть мягким, на подпальцевые подушечки обеих ног. Прыгать надо с места и до прыжка не производить замаха.

Летящий удар в сторону производится так же, только ударная нога идет не вперед, а в сторону.

Раздел VI. БЛОКИ

Как и в других видах спорта, в которых присутствует борьба, роль блоков в каратэ весьма огромна. Блоки в каратэ значимы тем, что если они правильно произведены, то борца, применившего блок, оставляют в позиции хорошей для перехода в нападение. Часто говорится, что нападение — лучший вид обороны. Но в каратэ хорошая оборона часто может быть и хорошим нападением. Это — две стороны одной медали, так как человек, умело использующий блоки, как правило, будет и умело нападать.

В основном элементе блоков — круговые движения. Движение по направлению удара, наносимого под прямым углом, не обязательно будет по кривой, но движения, в которых конечности описывают дугу, обычно эффективнее.

Верхним блоком защищаются от удара в лицо. Можно при этом кисть сжать в кулак или защищаться ребром кисти: основное движение и вид одинаковы при обоих блоках. Как и при ударе, важно быстро и сильно рвануть к телу руку не участвующую в блоке, это создаст момент, который увеличивает блок. Весьма важно, чтобы блокирующая рука, в момент соприкосновения с рукой противника, была повернута так, чтобы

ладонь была повернута от тела и запястье находилось перед лбом. На рис. 88 показан разворот предплечья.

Средними блоками защищаются от ударов в среднюю часть тела. И здесь имеется два варианта: когда кисть сжата в кулак и когда открыта. Не взирая о каком варианте говорится, кисть руки должна дойти до положения "перед лицом", а предплечье отклоняет удар перед телом таким образом, что локтем совершаем полукруговое движение снаружи — во внутрь.

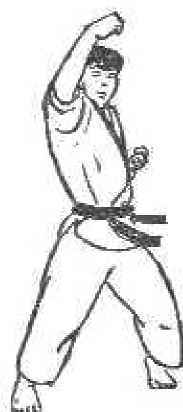


Рис. 88. Верхняя защита

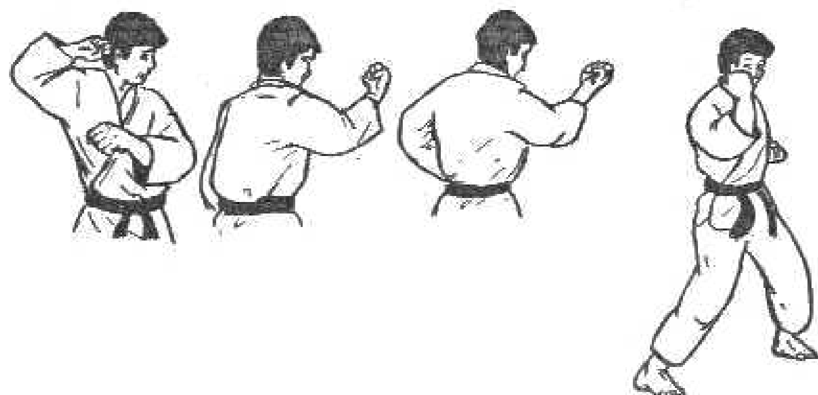


Рис. 89. Внешний средний блок

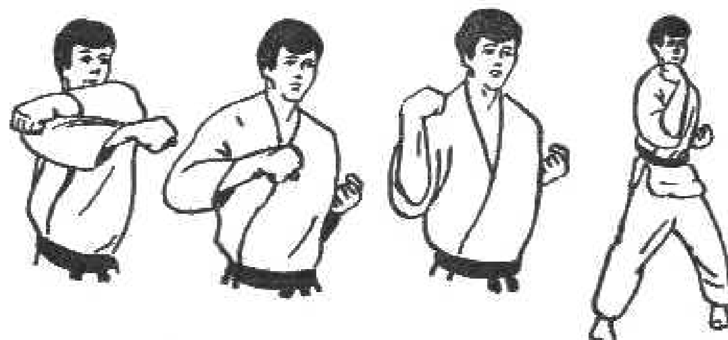


Рис. 90. Внутренний средний блок



Рис. 91. Нижний блок

И здесь говорится о подобном блоке, а кисть может быть сжата в кулак или открыта. Руки перекрещены перед грудью, причем блокирующая рука находится снизу. Блокирующей рукой делаем большой круг: от противоположного плеча выводим ее наружу. Важно успеть при блокировании вывернуть предплечье движением от локтя. Конечно же, если блокируем удар противника, то требуется этот разворот производить сильно, чтобы блок был крепче. Руку, не участвующую

в блокировке, прижимаем к телу и держим ее сжатой и напряженной.

Этим блоком обороняются от удара в живот и нижнюю часть тела. Блокирующую руку резко опускаем вниз от противоположного уха. Поворот руки, которой блокируем и сжатие руки, производится как и в других блоках.



Рис 92. Нижний блок ладонью



Рис 93 Средняя наружная защита ладонью

Когда противник нападает с ножом или с личным оружием, лучше тело держать подальше от него, пока производите блокировку. Применяется против нападения и в верхнюю часть и в нижнюю часть тела. Нижняя защита обычно применяется против ударов ногой.



Рис. 94.
Верхняя защита ладонью



Рис. 95. Средняя, внутренняя и нижняя защита





Рис. 96. Средняя внутренняя блокировка кистевым суставом

Это комбинация двух блоков. Когда скрещиваете руки перед грудью, то руку, блокирующую верхний удар, ставьте над другой рукой.

Кистевым суставом можно блокировать удары в среднюю часть тела, как и при блоке ладонью, но при этом блоке кисть (кулак) не блокирующей руки надо сжать возле тела.

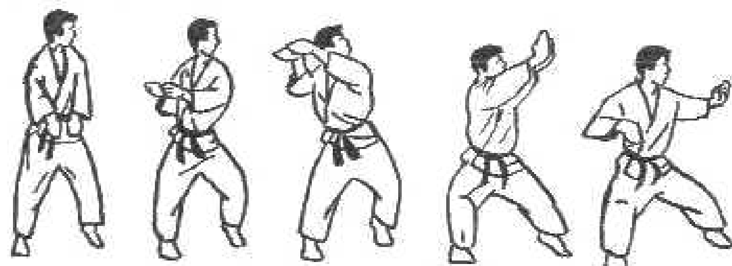


Рис. 97. Круговой блок

Как и круговой удар, круговой блок ребром ладони, одна из важнейших техник и относится к основным блокам. Если мы определили каратэ как движение из точки и вращения (и движения по линии — второстепенны), так и круговые блоки (и круговые блоки ребром ладони) — изумительное подтверждение этого определения.

Как мы уже подчеркнули, блок, в котором рука описывает полукруг, характерен для каратэ.

1. Стоите в левом положении позиции "прямо назад" и, начав от низа живота, руками делаете круговое движение вверх.

2. Обе ладони соедините (как показано на рис. 97) и сделайте ими замах к правому уху.

3. После кругового движения обе руки находятся за ухом, откуда начнется движение блокирования удара противника.

4. Руки в круговом движении опускаете в направлении удара.

5. Окончательный вид круговой блокады ребром ладони (рис. 97).

Раздел VII. ТРЕНИРОВКА БОРЬБЫ

Тренировка борьбы ("кумите") — важнейшая часть каратэ. Без тренировки борьбы каратэ не более, чем тренировка индивидуалиста. Чтобы достигнуть силы и опыта, отличающего мастера каратэ, должны тренировать борьбу и так на практике попробовать то, чему научитесь в подготовительном периоде.

Формально тренировка борьбы — взаимный обмен техникой и элементами борьбы. Для образования и дальнейшего улучшения быстроты реакции глаз, скорости движения рук и ног, нужны регулярные и упорные тренировки. Только тренировками борьбы можно добиться пользы, что доказывается в настоящей борьбе. Кто пренебрегает тренировками борьбы, тот показывает непонимание ДУХА КАРАТЭ.

Для того, чтобы добиться мастерства в формальных тренировках борьбы, необходимо полностью познать и усвоить основные элементы техники, чего можно достичь лишь длительными тренировками выученных основ, ударов рукой, ногой и блоков. Несколько основных элементов техники, связанных в серии, составляют формальную тренировку борьбы, а тренировка формальных упражнений постепенно приводит к искусству и мастерству необходимым для настоящей борьбы.

Хотя есть много типов формальной тренировки борьбы, грубо их можно поделить на три больших части: тренировка борьбы на три шага; на один шаг и свободная борьба.

Помимо этих видов, есть несколько специальных видов, например, тренировка борьбы палками, цепями или кинжалами.

Начинающий прежде всего должен многие часы провести тренируя борьбу на три шага, которая состоит из какой-либо основной техники повторенной три раза.

Когда освоены эти упражнения, можно переходить на более сложные упражнения (тренировки) на один шаг и, в конце-концов, на свободную борьбу и спортивное соревнование по каратэ. Хотя любой вид спорта имеет свой режим тренировки, каратэ требует от каратиста постоянных тренировок, что может обеспечить каратисту в любую минуту применение своих знаний и лучшую технику.

Тренировка борьбы на три шага

При тренировках борьбы на три шага (санбонкумите) один из участников играет роль нападающего, а другой — обороняющегося. Нападающий каждый раз применяет тот же удар и нападает три раза (на иллюстрациях 98), нападающий — в черном кимоно, производит удар кулаком в солнечное сплетение (межреберье) в это время обороняющийся три раза подряд защищается одинаково (на иллюстрации — блок предплечьем) отступая на три шага; нападающий, соответственно, движется вперед — на три шага. После третьего блока, обороняющийся производит контр нападение. В данном случае отрабатываются элементы: удары, блоки, контрудар и правильное движение вперед—назад.

Нападающий (черное кимоно) бьет правой рукой (Внимание: на первом шагу удар правой рукой, на втором — левой, на третьем правой; или наоборот. То же относится и к обороняющемуся).

Защищающийся блокирует левым средним внешним блоком и производит контрудар кулаком правой руки в ребра.

Перед началом тренировки противники приветствуют друг друга поклоном. Защищающийся в момент контрудара вскрикивает. Так проводятся все формальные тренировки борьбы.

Это упражнение можно изменить. К примеру, защищающийся на первом шагу делает внутренний блок предплечьем, а контрудар — кулаком левой руки в желудок.

Нападение как и в примере № 1 (рис. 99)

Обороняющийся блокирует средним внешним блоком правым предплечьем, а контрудар производится блокирующей рукой.

Это упражнение можно производить и с внутренним блоком, а контрудар — левым кулаком в ребра.

Нападающий совершает высокий удар правым кулаком (рис. 100)

Обороняющийся применяет левый верхний блок, а контрудар производит кулаком правой руки — "высокий удар" — в лицо.

Это упражнение можно изменить: на те же удары применяется правый верхний внутренний блок, а контрудар—кулаком—молотом в ребра.

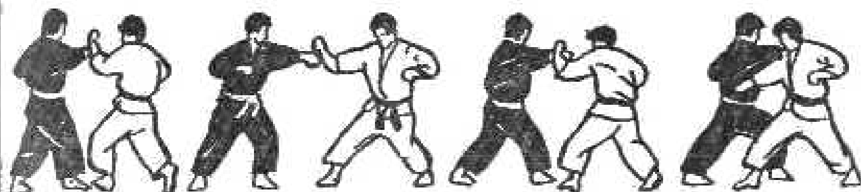


Рис. 98

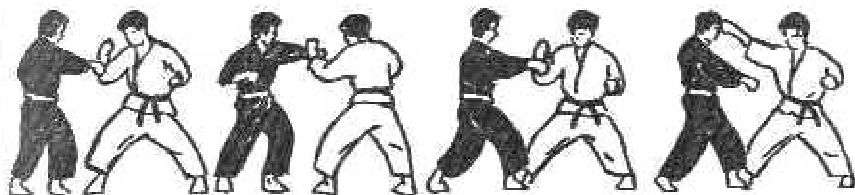


Рис. 99

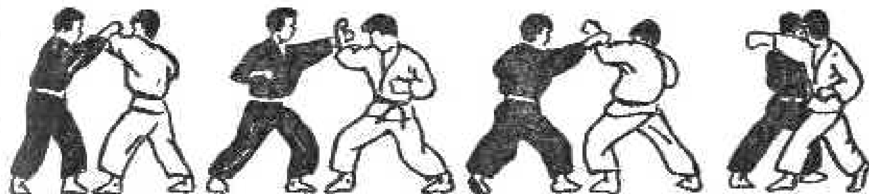


Рис. 100

Нападающий производит кулаком высокий удар в лицо (рис. 101)

Защищающийся отвечает высоким внутренним левым блоком, а контрудар левым кулаком направляет в ребра.

Нападающий бьет средним ударом правой руки в солнечное сплетение (рис. 102)

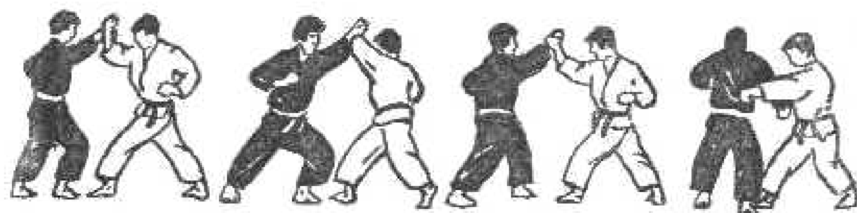


Рис. 101

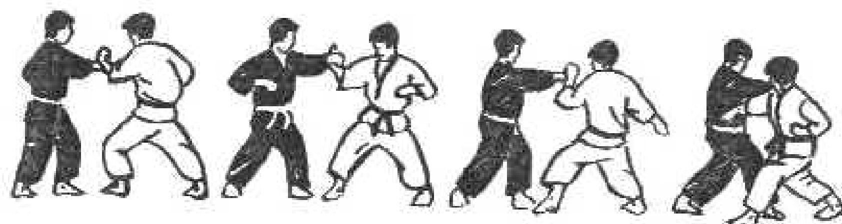


Рис. 102

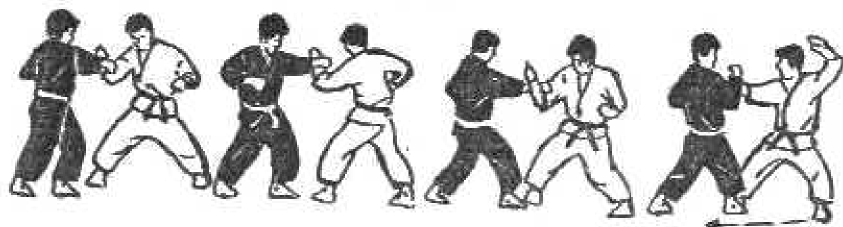




Рис. 103





Рис 104

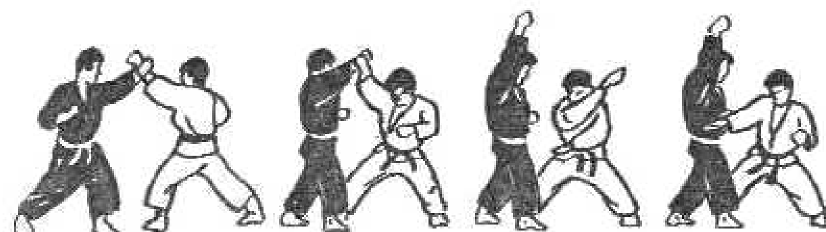


Рис. 105



Рис 106

Защищающийся блокирует ладонью левым внутренним блоком и контрнападение производит ударом ребра правой руки в живот.

Это упражнение можно варьировать: на то же нападение защищающийся проводит правый внешний блок, а контрудар ребром правой ладони в ребра.

На это же нападение можно обороняться ребром левой ладони, а контрудар — ребром правой ладони в солнечное сплетение.

Нападение, как в упражнении № 5 (рис. 103)

Обороняющийся проводит блок (внутренний) ребром правой ладони, а контрудар — ребром левой ладони в ребра.

Нападающий бьет кулаком правой руки в лицо (рис. 104, 105)

Обороняющийся проводит левый высокий блок ребром ладони, а контрудар производит ребром ладони в лицо.

От этого же удара можно обороняться правым высоким внутренним блоком, а контрудар может быть нанесен ребром левой ладони в ребра.

Нападение, как в упражнении № 7 (рис. 104, 105)

Обороняющийся блокирует внутренним блоком ребром правой руки, а контрудар — ребром правой ладони в ребра.

Тренировка борьбы на один шаг

Разница между тренировками борьбы на три шага и на один шаг — маленькая. В первом случае производится три нападения, три защиты и один контрудар, а во втором — одному нападению противостоит одна защита после которой следует контрудар. Но для изучения техника нападения и защиты при тренировке борьбы на три шага в комплексе проще. Поэтому надо вначале хорошо изучить тот вид тренировки и лишь после того перейти к тренировкам борьбы на один шаг.

Одна из разниц этих видов тренировок состоит еще и в том, что при борьбе на три шага ладони почти всегда сжаты в кулаки, а при борьбе на один шаг, как правило, открыты. Короче говоря, борьба на один шаг — более высокая ступень изучения и тренировок борьбы.

Хорошей стойкой для борьбы на один шаг является "позиция всадника", в которой ноги раздвинуты, а стопы составляют угол в 45°. В зависимости от высоты или тяжести борца, может быть иногда следует стойку "подогнать" под его данные, но мы считаем, что почти во всех случаях самой устойчивой, крепкой, уверенной является "полувсадниковая позиция" (ноги согнуты в половину меньше, чем в "позиции всадника") (см. рис. 106).

1. а) Нападающий (слева) занимает позицию "прямо вперед", а обороняющийся в "полувсадниковой" позиции (рис. 106);

б) Нападающий бьет правым кулаком в "солнечное сплетение", а обороняющийся блокирует правым кистевым суставом.

с) Обороняющийся бьет нападающего "пяткой" ладони в "солнечное сплетение", используя для удара блокирующую руку.

2. а) Начальная позиция как в упражнении № 1 (рис. 107).

Нападающий проводит средний удар правым кулаком, который обороняющийся блокирует ребром левой ладони.

б) Обороняющийся "отбросил" правую руку нападающего в сторону.

в) Обороняющийся произвел контрудар в "солнечное сплетение" ребром правой ладони.



Рис. 107.

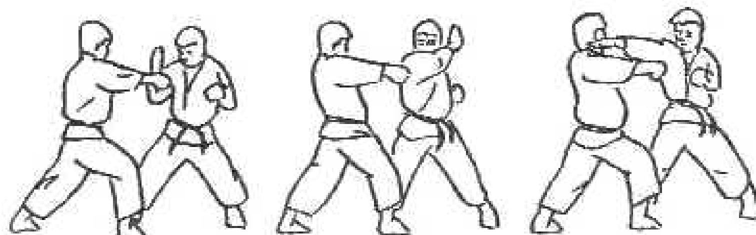


Рис. 108.

3. а) Начальная позиция как в упражнении № 1 (рис. 108).

Нападение произведено средним ударом правым кулаком, а блокада правой ладонью.

б) Рукой, которой блокирует, обороняющийся оттолкнул руку нападающего в сторону.

в) В продолжении движения, возвращая руку, обороняющийся ребром правой ладони проводит контрудар в челюсть противника.

4. а) Начало как в упражнении № 1 (рис. 109);

б) Нападающий направляет удар кулаком в лицо, а оборонявшийся блокирует ребром левой ладони. Обороняющийся должен держать руки расширенными, а левую стопу как можно больше приблизить к правой стопе нападавшего.

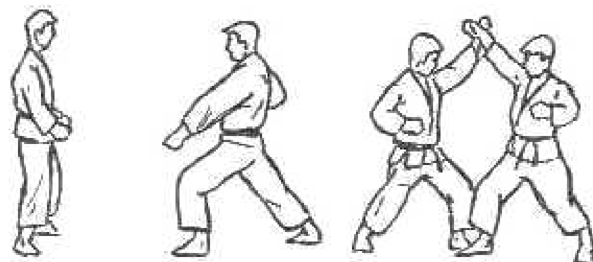


Рис 109

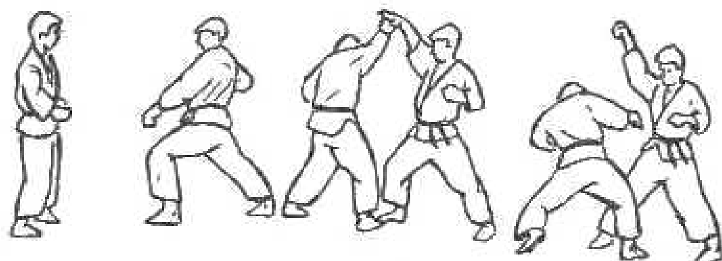


Рис. 110.

в) Ударом пальцев правой руки в глаза обороняющийся проводит контрудар.

5. а) и б) Также как в упражнении № 4;

в) Ударом ладонью правой руки обороняющийся проводит удар в солнечное сплетение нападавшего.

6. а) Начальная позиция как и ранее (рис. 110);

б) Нападение производится высоким ударом правого кулака, а блокада ребром правой ладони;

в) Контрудар: ребром правой ладони в ребра. Обороняющийся свою правую ногу двигает вперед так, чтобы она находилась между ног нападающего.

7. а) Нападающий бьет кулаком в голову, а обороняющийся блокирует ребром правой ладони (рис. 111);

б) Блокирующей рукой, обороняющийся хватает нападающего за кистевой сустав и своей левой рукой жмет на локоть схваченой руки. В это же время обороняющийся делает шаг вперед, чтобы его левая нога встала перед внутренней стороной правой ноги нападающего;

с) Пока обороняющийся подводит свою ногу между ног нападающего, он тянет правой рукой за кистевой сустав, а левой жмет на локоть руки нападающего (левая нога обороняющегося является подножкой для нападающего). Этим контрнападением можно сломать руку нападающего в локте

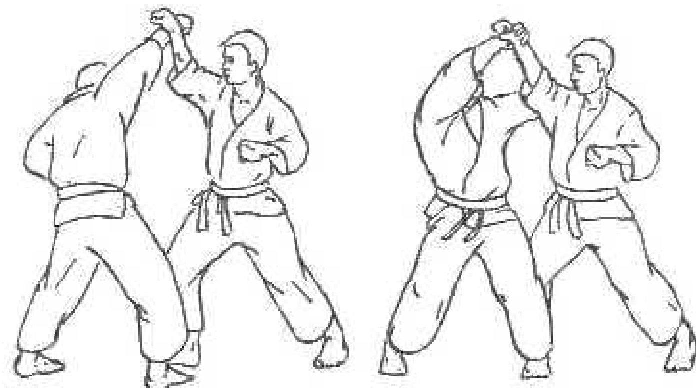




Рис. 111.

8. а) Начальная позиция как и раньше. Нападающий бьет правым кулаком в лицо, а обороняющийся блокирует верхней блокировкой — ребром левой ладони изнутри (рис. 112);

б) Блокирующей рукой, обороняющийся хватает нападающего за кистевой сустав и в это время бьет нападающего в висок ребром правой ладони.

9. а) Нападающий бьет правым кулаком в "солнечное сплетение", а обороняющийся блокирует внешней блокадой ребром правой ладони;

б) Обороняющийся быстро ставит свою правую ногу за правую ногу нападающего с внешней стороны. В это же время он продолжает движение блокады и обхватывает своей правой рукой правую руку нападающего;

в) и г) Обороняющийся правой ногой подбивает правую ногу нападавшего и в то же время, переворачивая и толкая его правой рукой, бросает на землю.

10. а) Нападение как в упражнении № 9, а блокируется ребром левой ладони вниз;

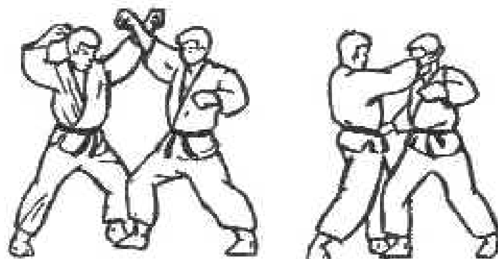


Рис. 112.



Рис. 113.



Рис. 114.

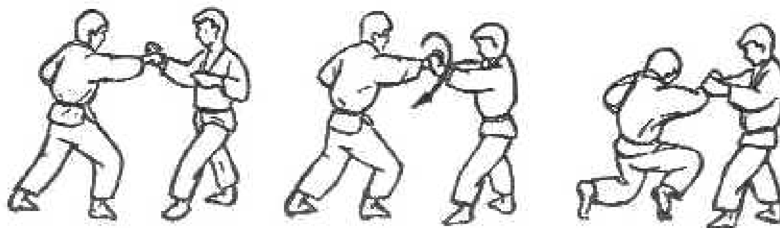


Рис. 115.

б) За время проведения блокады, обороняющийся быстро шагает вперед и правой рукой хватает половые органы противника;

в) Блокирующая рука описывает дугу и отбрасывает руку нападающего в сторону. Одновременно правой рукой бьет противника в половые органы (рис. 114).

11. а) Когда нападающий бьет кулаком правой руки, обороняющийся хватает противника обеими руками за кистевой сустав;

б) Обороняющийся выгибает кистевой сустав нападающего;

в) Толкая вперед и вниз обеими руками, обороняющийся заставляет нападающего встать на колени (рис. 115).

Раздел VIII. ТЕХНИКА САМООБОРОНЫ

Повседневное душевное состояние каратиста весьма важно, так как он должен, любым путем, избегать столкновений. Это одно из первых правил каратэ. Ежедневные тренировки каратэ и имеют целью помочь избегать нежелательных столкновений, стычек.

Однако остается фактом то, что жизнь в обществе усложняется и все чаще приходится слышать о насилии и хулиганстве. Мы не знаем, когда может подойти минута, в которой мы можем столкнуться со злоумышленниками, поэтому мы должны быть готовыми к самозащите в любую минуту. Для этого нам и необходима техника самообороны, так как душевное состояние людей, которые могут обороняться от насильников и тех, которые не могут, различно. Человек, который может обороняться, всегда может сохранить естественное и спокойное состояние, которое так необходимо в повседневной жизни. Хотя такой человек никогда первый не нападает, вероятность подвергнуться нападению гораздо меньше, чем у человека, который не может противостоять нападению.

Самооборона — жизненно важная часть любого борцовского умения и спорта, поэтому мы должны знать и эту часть каратэ. Если кто-то на вас нападает, вы должны быть в состоянии обороняться, должны с уверенностью применить умение, которое вы получили в спортзале. Самое важное в момент нападения остаться хладнокровным и спокойным. В подобной ситуации, видя ваше спокойствие, ваш противник может потерять контроль над своими поступками и, если вы только смотрите, что он делает, как он движется — вы сможете найти слабые места в его нападении. Поэтому ежедневные занятия и тренировки всегда имеют целью развить быстроту и уверенное применение техники и, прежде всего, уверенность в себе, в своих силах.

Хотя те виды техники самообороны, которые включены в этот раздел — основные, легко выучиваются и применяются, они — весьма эффективны. Объем книги не позволяет показать все виды техники, которые мы хотели бы показать, но и

те, которые включены в книгу — достаточны, если их действительно хорошо выучить.

Что лучше сделать для освобождения от нескольких нападающих, которые ухватили вас за руки или суставы кистей? Если ваши противники не вооружены, вы легко сможете защититься и от четырех нападающих. Если на вас нападут пятеро, то способ обороны будет несколько другим. Здесь показаны основные виды техники каратэ для обороны от двух нападающих.

1. Один противник держит вас за оба плеча (часть руки от локтевого до плечевого сустава), а другой за воротник ("грудки"), готовясь вас ударить.

2. Поднимите оба локтя и сзади стоящего противника ударьте локтем "под дых". Когда он потеряет равновесие, прикройте подбородок, защищая его от удара другого противника.

3. Делайте шаг вперед левой ногой, поворачиваясь на правой на 180° назад — влево. Не меняя положения верхней части тела, ударьте (того, который стоял впереди) кулаком "под дых".

4. В следующее мгновение ударьте (того, который стоял сзади) левой ногой в низ живота.

5. Ударьте его еще и локтем правой руки в подбородок и он упадет.

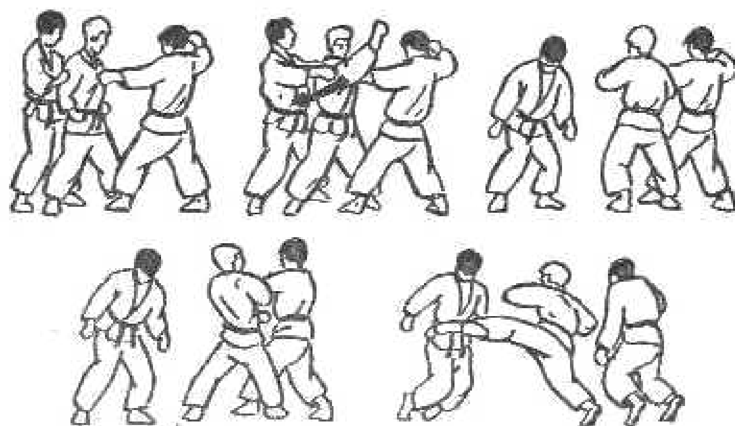


Рис. 116. Один против двоих

1. Противники вас держат за кисти обеих рук (рис. 117).

2. Повернитесь на левой ноге и, поворачивая тело, ударьте противника слева круговым ударом правой ноги из-под левого пазуха. При этом не напрягайте руку, которую он держит.

3. Правой ногой, которой только что ударили противника слева, замахните назад и в непрерывном движении ударьте противника справа в "солнечное сплетение" ударом "в сторону".

4. Опустить правую ногу возле правого противника и ударьте его в "солнечное сплетение" левым кулаком.

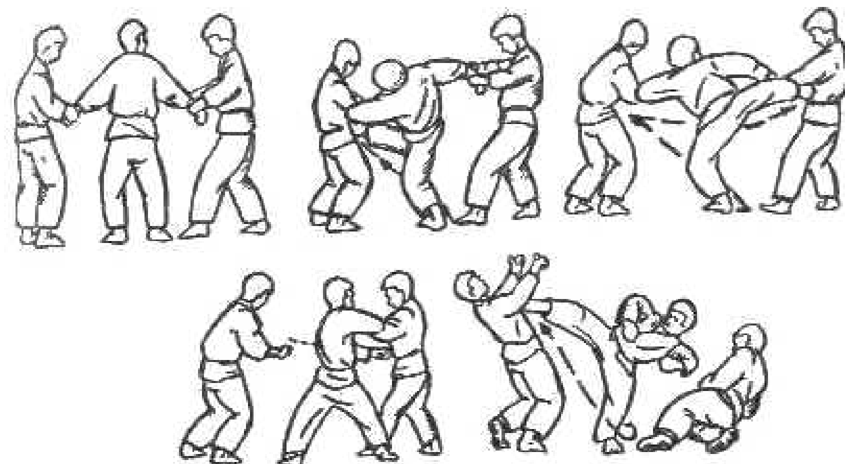


Рис. 117.

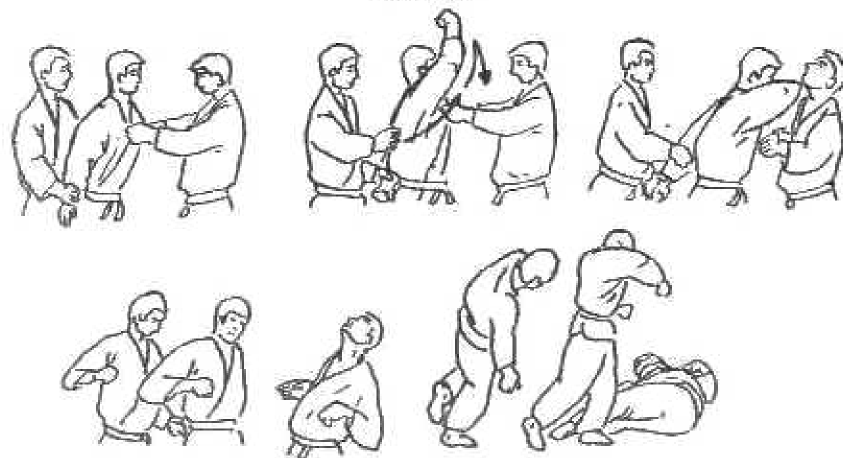


Рис. 118.

5. Пока он падает на землю, ударом правой ноги "назад" еще раз ударьте левого противника в голову.

1. Противники держат вас спереди и сзади. Задний — за руки, передний "за грудки" (рис. 118).

2. Резко дерните обе руки и стряхните с себя руки заднего. Оба свои локтя резко опустите, ударя ими со всей силы по рукам переднего противника.

3. Нарушив устойчивость переднего противника, ударьте его в подбородок правым локтем.

4. Когда передний противник начнет падать, ударьте заднего правым локтем в "солнечное сплетение"

5. Пока задний падает, вырвитесь и из его рук.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
Раздел I. Оружие каратэ	1
Раздел II. Подготовительная гимнастика (разминка)	14
Раздел III. Позиции (стойки)	20
Раздел IV. Удары рукой	25
Раздел V. Удары ногой	36
Раздел VI. Блоки	45
Раздел VII. Тренировка борьбы	51
Раздел VIII. Техника самообороны	61

ISBN 5-27-123256-1

ТПО "Контакт" Тип. "Знание" Зак. 794. Тир. 70000 экз.

260